

We're Smart





De gastronomie verandert continu en steeds weer zijn er nieuwe chefs die het wereldse gastronomie podium bepalen en beïnvloeden. Trends komen en gaan, maar zelden is er een stroming die blijft. Echter ook de gast verandert, wordt bewuster van wat hij eet en maakt zich terecht zorgen over de wereld van morgen. De mondiale keukens veranderen daardoor mee, worden bewuster van hun foodprint en groenten kregen de afgelopen jaren een belangrijkere en volwassen rol in de gastronomie. Voorloper daarvan is, zoals we weten, Frank Fol, de groentechef van België en inmiddels het leidend voorbeeld van deze groene beweging. We maakten al vele verhalen met Frank en hebben onlangs besloten deze samenwerking te intensiveren, te beginnen met de pijlers van We're Smart eens goed op te stellen in ons magazine.

Richtlijnen en oplossingen voor een betere wereld

WE'RE SMART® GREEN GUIDE ALGEMENE RICHTLIJNEN!

Hoe een groenterestaurant beoordelen? Elk jaar kiezen we de beste groenterestaurants in verschillende landen van de wereld. De selectie gebeurt zeer nauwgezet op basis van de filosofie Denk Groenten! Denk Fruit!® en volgens een interne quotering op basis van 'radijzen'. Hoe meer radijzen een restaurant verzamelt, hoe meer het aanspraak kan maken op de titel. Bovenaan onze lijst staat het percentage groenten en fruit dat in de maaltijd wordt verwerkt. Daarnaast spelen smaak en originaliteit, presentatie, structuur van de ingrediënten, natuurlijke kleuren en een goede communicatie rond het gebruik van groenten en fruit in de maaltijd een belangrijke rol om het beste groenterestaurant te kiezen. De filosofie "Denk Groenten! Denk Fruit!" kan je in 3 stappen onder de knie krijgen:

1ste stap: Kies eerst je groenten en/of fruit om gerechten te creëren. Op die manier worden groenten het hoofdbestanddeel van het gerecht en bepalen ze voor een groter gedeelte de smaak.

2de stap: Kies uit de 51 technieken die je vindt op de website www.weresmartworld.com. Het zijn nieuwe en minder bekende technieken om groenten en fruit te verwerken.

3de stap: Kies er vervolgens al dan niet vlees, vis of andere proteïnen bij. Het streefdoel is gedurende de hele week 2/3 groenten in de maaltijden te verwerken.

Vier hulpmiddelen

1. Gebruik ook gezonde groentesauzen om gerechten smaak te geven en af te werken. Légumaises® bijvoorbeeld zijn een gezond en lekker alternatief voor de vele sauzen op basis van mayonaise.
2. Heb aandacht voor kleuren. De kleuren van groenten en fruit zijn uniek en brengen een gerecht tot leven. Bovendien, hoe feller de kleuren van groenten hoe meer antioxidanten ze bevatten.
3. Volg de seizoenen. Groenten van bij ons zijn enkel op hun best in hun seizoen.

4. Werk alleen met kwaliteitsproducten. Kies voor de meest verse groenten uit eigen streek.

Dit zijn onze criteria.

1 RADIJS

- Minimum 35% groenten & fruit doorheen de gehele maaltijd
- Verrassende creativiteit met groente & fruit.
- Troeven van groenten & fruit benutten.
- De juiste smaakcombinaties waarin groenten en fruit een hoofdrol spelen met als resultaat een mooie smaakervaring
- Mogelijkheid om vegetarisch te eten.
- Werken met gecertificeerde duurzame vis of/en verantwoorde kweek vis.

2 RADIJZEN

Minimum 40% groenten & fruit doorheen de gehele maaltijd

Dezelfde criteria als 1 radijs, aangevuld met:

- Verwijzen naar groenten & fruit op website, kaart, drukwerk, sociale media en andere.
- Interne opleiding van medewerkers en studie rond groenten & fruit.
- Maximaal gebruik van alle onderdelen van groenten & fruit.
- Aanbod van vegetarische creaties op de kaart.

3 RADIJZEN

Minimum 50% groenten & fruit doorheen de gehele maaltijd

Dezelfde criteria als 2 radijzen, aangevuld met:

- Met perfectie creativiteit met groente & fruit.
- Met overtuiging de juiste smaakcombinaties waarin groenten en fruit een hoofdrol spelen met als resultaat een mooie smaakervaring.
- Vertrekken vanuit groenten & fruit bij de creatie van gerechten.
- Zo laag mogelijke foodprint en minimaal afval-verlies.
- Mooi aanbod van smakelijke vegetarische creaties op de kaart.

4 RADIJZEN

Bijna perfect 66% groenten & fruit doorheen de gehele maaltijd. Dezelfde criteria als 3 radijzen, aangevuld met:

- Met overtuiging de juiste smaakcombinaties waarin groenten en fruit een hoofdrol spelen met als resultaat een unieke smaakervaring.
- Met duidelijkheid communiceren over groenten & fruit op website, kaart, drukwerk, sociale media en andere.
- Het eerst vermelden van groenten en/of fruit bij het aangeven van de gerechten, vertrekken vanuit groenten & fruit.
- Maximaal gebruik en promotie van lokale producten en kleine producenten met topproducten.
- Mooi aanbod van verrassende vegetarische creaties op de kaart.



5 RADIJZEN

Minimum 66% groenten & fruit doorheen de gehele maaltijd
Dezelfde criteria als 4 radijzen, aangevuld met:

- Met grote perfectie creativiteit met groente & fruit.
- Met grote overtuiging de juiste smaakcombinaties waarin groenten en fruit een hoofdrol spelen met als resultaat een unieke smaakervaring.
- Lokaal sociaal en ecologisch engagement en verantwoordelijkheid.
- Werken met vis van duurzame vangst.
- Totale controle over blauw water (kookwater) en grijs water (spoel-kuis water).
- Uitgebreid aanbod van unieke vegetarische creaties op de kaart.

DNA: We're Smart® World - We're Smart® Green Guide

Op zoek naar een restaurant waar groenten & fruit de hoofdrol krijgen? Dan is de groene gids – We're Smart® Green Guide – uw gids! We're Smart® World wil Mensen & bedrijven (We're) samenbrengen die gezond, ecologisch en duurzaam bezig zijn, zowel in de voedingsector als erbuiten. De bedoeling is van elkaar te leren en elkaar te versterken met als enige doel onze maatschappij te laten evolueren naar slimmere (Smart) oplossingen voor ons lichaam, de natuur en de wereld (World). Quoting: van 1 tot 5 radijzen. Guidance & Solutions for a healthy & better world. www.weresmartworld.com





Beste Groenterestaurants

Elk jaar publiceert We're Smart® World een ranglijst van de 100 beste gastronomische groenterestaurants ter wereld. Hoe hoger je radijsscore, hoe groter de kans dat je wordt opgenomen. De rangschikking is gebaseerd op de meest consistente toepassing van de Think Vegetables! Denk aan fruit!® Filosofie en de algemene richtlijnen rond de waardering van We're Smart® Groene Gids Radijsrestaurants. Deze wereldwijde TOP 100 is iets waar de betrokken chefs reikhalzend naar uitkijken en een echte bucketlist voor de culinaire groenteliefhebber. De nummer 1 op deze jaarlijkse lijst is het beste groenterestaurant ter wereld. Met de aanhoudende wereldwijde groei van We're Smart® Groene Gids wordt in een aantal landen ook een nationale TOP 10 aangekondigd. Zo geven we de talenten en inzet van restaurants extra erkenning, bereiken we regionaal meer consumenten en kunnen zij restaurants in hun buurt inspireren om dezelfde weg in te slaan.

Frank Fol

"Tegenwoordig is een gezond en evenwichtig leven leiden, streven naar duurzame hulpbronnen en de dagelijkse bescherming van ons milieu, onze planeet, wereldwijd een grote zorg geworden. Het is een grote zorg geworden, zelfs een noodzaak van ons dagelijks leven. Nieuwe initiatieven en andere projecten voor ons dagelijks leven en de toekomst van onze planeet zien dagelijks in alle uithoeken van de wereld het levenslicht. Ik zie dit persoonlijk niet alleen in mijn eigen thuisland, maar op alle plaatsen die ik bezoek tijdens mijn reizen over de hele wereld. Het is die constatering die me nog meer inspireerde om mijn aanpak te verbreden met We're Smart® World en de Groene Gids. Voor mij en alle mensen die ik tijdens mijn reizen heb ontmoet, is het een basisbehoefte en een valorisatie van het werk dat al deze mensen doen om deze filosofie te promoten, dat ik besloot het project "Think Vegetables! Denk aan fruit!"

De Week van Groenten en Fruit

Sinds 2009 organiseert We're Smart® World de Week van Groenten en Fruit. Deze jaarlijkse week in mei is een moment waarop alle stakeholders communiceren of nieuwe initiatieven lanceren. Het doel is om jaarlijks vanuit de teler, producent, verwerker, (groente)kok, retailer of organisatie wereldwijd de creatieve wereld van de groente onder de aandacht

Groente van het jaar 2023 : De wortelen

De wortel is een gecultiveerde knolgewas, die botanisch van dezelfde soort is als de wilde peen (*Daucus carota*). Het is een zeer gezonde en voedzame groente. Oranje wortels zijn rijk aan bètacaroteen, dat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Ze hebben ook een aantal gezondheidsvoordelen.

- gewichtsverliesvriendelijk voedsel
- lagere cholesterolwaarden
- verbeterde ooggezondheid

Bovendien zijn hun caroteen-antioxidanten in verband gebracht met een verminderd risico op kanker. Wortelen zijn te vinden in vele kleuren, waaronder geel, wit, oranje, rood en paars. Wortelen worden uit zaad gekweekt en het kan tot vier maanden (120 dagen) duren om te rijpen, maar de meeste cultivars rijpen binnen 70 tot 80 dagen onder de juiste omstandigheden

Fruit van het jaar 2023: de Kiwi

Kiwi's zijn een fruitsoort die inheems is in de bergen en heuvels van Zuidwest-China. Ze worden nu in veel andere delen van de wereld geteeld, waaronder Nieuw-Zeeland, dat een topproducent is van deze populaire vrucht. Kiwi's worden ook in veel andere delen van de wereld verbouwd, waaronder de Verenigde Staten. Kiwi's werden in 1904 voor het eerst naar Nieuw-Zeeland gebracht door een onderwijzeres genaamd Isabel Fraser, die kiwizaden mee naar huis nam na een reis door China. Kiwi's, ooit bekend als Chinese kruisbes, kregen de naam 'kiwi' van Nieuw-Zeelandse fruitexporteurs naar de niet-vliegende kiwivogels, die endemisch zijn in Nieuw-Zeeland. Botanisch worden kiwi's geclassificeerd als bessen. *Actinidia deliciosa* en *A. chinensis* zijn de twee meest geconsumeerde kiwisoorten. Het meest populaire type *A. deliciosa*-kiwi is de Hayward-kiwi, een groene kiwi genoemd naar een man genaamd Hayward Wright, die in de jaren twintig kiwi's populair maakte in Nieuw-Zeeland. Hayward-kiwi's zijn ovaal van vorm en ongeveer zo groot als een groot kippenei. Ze hebben een donzige bruine schil, groen vruchtvlees en kleine zwarte zaden. Kiwi's zijn er ook in geelvlezige of gouden variëteiten (*A. chinensis*). Het verschil tussen groenvlezige en geelvlezige kiwi's is dat groene kiwi's een groen pigment bevatten dat chlorofyl wordt genoemd, terwijl gele kiwi's dat niet doen. Opgemerkt moet worden dat kiwi's niet dezelfde soort zijn als kiwibes. Ook al behoren ze tot dezelfde plantenfamilie, *Actinidia*, kiwibessen zijn klein en hebben een eetbare, druifachtige schil. Kiwi's zijn groter en hebben een dikkere, pluizige schil. De schil van de meeste soorten kiwi's moet worden afgepeld voordat u ze eet. Sommige mensen eten echter graag de schil van gouden of gele kiwisoorten omdat de schil zachter is dan de schil van groene kiwi's.

